

星期一食譜			
草菇豆腐排骨湯	魚香茄子煲	豉汁蒸排骨	蒜蓉椒絲煮青口
材料： 豬肋骨(余水) 五份二斤 草菇(余水) 四兩 豆腐(余水) 一塊 步驟： 1. 煲滾清水，下豬肋骨煮滾 2. 煮滾後改以慢火煲一小時 3. 加入草菇及豆腐同煮 4. 煮滾後下鹽調味即成	材料： 茄子(切塊) 一斤 免治豬肉 二兩 鹹魚 一兩 步驟： 1. 免治豬肉醃好，爆香後備用 2. 爆香薑蒜及蔥白，下鹹魚粒略炒，免治豬肉回鑊同炒 3. 下豆瓣醬調味，瀆酒 4. 加入少量上湯略煮，下茄子塊煮熟 5. 下蠔油及醋等調味略煮即成	材料： 豬肋骨(切塊) 五份四斤 豆豉 適量 步驟： 1. 豬肋骨塊以豆豉、生抽、鹽、蔥段及薑片拌勻後醃三十分鐘 2. 豬肋骨塊平鋪在碟上，用大火隔水蒸熟即成	材料： 青口 一斤 紅尖椒(切絲) 四隻 蒜肉 四粒 步驟： 1. 爆香蒜肉，下牛油、青口、清酒及少許鹽煮五分鐘 2. 加入紅尖椒絲略煮即成
星期二食譜			
番茄馬鈴薯牛肉湯	清炒芥蘭	蘿蔔臘味	蒜苗炒牛肉片
材料： 番茄(切塊) 三個 馬鈴薯(切片) 兩個 牛肉(切片余水) 六兩 步驟： 1. 煲滾清水，下牛肉片、白胡椒籽及薑片煮四十五分鐘 2. 加入番茄塊及馬鈴薯片再煲四十五分鐘 3. 煲滾後下鹽及糖調味即成	材料： 芥蘭 三份二斤 步驟： 1. 爆香薑片，下芥蘭翻炒 2. 下鹽、糖及少量清水炒熟即成	材料： 蘿蔔(切絲) 三份二斤 臘鴨腿(余水切絲) 一隻 步驟： 1. 臘鴨腿蒸十分鐘，盛出後拆肉並切絲 2. 爆香臘鴨腿絲，下蘿蔔絲同炒 3. 下蠔油、鹽及糖調味，煮至蘿蔔變軟身即可	材料： 牛肉(切片) 半斤 蒜苗 半斤 步驟： 1. 牛肉片醃好，以薑蒜爆香 2. 加入蒜苗同炒至熟 3. 下鹽、糖及生抽調味，略炒即成
星期三食譜			
豆腐蟹羹	椒絲腐乳西生菜	大豆芽炒肉絲	京蔥鮑鳥肉
材料： 豆腐 兩塊 雞蛋蛋白 兩隻 花蟹(切件) 一隻 步驟： 1. 爆香薑片，瀆酒，加入上湯煮滾 2. 下花蟹件及豆腐煮熟 3. 下鹽及胡椒粉調味 4. 加入雞蛋蛋白及芫荽拌勻，勾芡即成	材料： 西生菜 一個 腐乳 兩塊 紅尖椒(切絲) 一茶匙 步驟： 1. 煲滾清水，下西生菜焯熟，盛出上碟 2. 爆香薑絲及米酒，下腐乳及紅尖椒絲炒香 3. 炒熟後淋在西生菜上即可	材料： 大豆芽(余水) 五份四斤 豬肉(切絲) 四兩 步驟： 1. 爆香薑蒜及蔥白，下豬肉絲炒至半熟 2. 加入大豆芽同炒，瀆酒後加入少量清湯同煮 3. 下生抽、蠔油、鹽及糖調味，略炒即成	材料： 鮑鳥肉(切絲) 半斤 京蔥 一條 步驟： 1. 爆香薑蒜及蔥白，下鮑鳥肉絲炒至半熟 2. 加入京蔥同炒，瀆酒後加入少量清湯同煮 3. 下生抽、蠔油、鹽及糖調味，略炒即成
星期四食譜			
北芪杞子牛腩湯	青豆角炒臘肉	蝦米扒白菜	鹹檸蒸烏頭
材料： 牛腩(切塊) 五份二斤 北芪 半兩 杞子 五份二兩 蓮子 適量 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改以中火煲三小時 3. 下鹽調味即成	材料： 青豆角 半斤 臘肉 三兩 步驟： 1. 煲滾清水，下臘肉煮熟 2. 盛出後薄切，再炸至捲起，撈出備用 3. 爆香薑、蔥及蒜，瀆酒，下青豆角略炒，臘肉回鑊同炒 4. 加入少量上湯及調味翻炒，勾芡即可	材料： 白菜(切齊) 三份二斤 蝦米 六份一斤 步驟： 1. 下白菜白焯至八分熟，盛出備用 2. 將上湯、酒、鹽及蝦米同煮 3. 白菜回鑊同煮，用慢火煨至上湯只剩三份一 4. 加入薑汁調味，勾芡，翻炒白菜即可	材料： 烏頭 一條 鹹檸(切碎) 一個 步驟： 1. 魚底鋪薑片及蔥段 2. 鹹檸碎、薑蔥絲、陳皮絲及紅尖椒絲鋪在烏頭上 3. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 4. 爆香薑絲並淋在烏頭上 5. 用少許老抽淋面即成

星期五食譜			
荳苗羹	生菜羊肉末	鹹魚炒芥蘭	翡翠雞塊南瓜
材料： 芫荽 四份一斤 荳苗 十兩 粟米(去粒) 半根 雞蛋蛋白 兩隻 步驟： 1. 煲滾上湯，下粟米粒煮滾 2. 加入荳苗同煮 3. 下鹽及胡椒粉調味 4. 加入雞蛋蛋白及芫荽拌勻，勾芡即成	材料： 羊肉(剝碎) 四份一斤 西生菜(片上) 四份三斤 馬蹄(切粒) 十粒 乾冬菇(浸好切粒) 三隻 洋蔥(切粒) 半個 唐芹(切粒) 三份一棵 步驟： 1. 爆香薑蒜，下洋蔥粒及羊肉碎炒香 2. 加入其他材料同炒 3. 下少量雞湯、鹽及胡椒粉翻炒 4. 下芫荽及蔥粒勾芡即成 5. 食用時配以西生菜片同吃	材料： 芥蘭(切片) 半斤 鹹魚(切粒) 半兩 蒜蓉 一湯匙 紅尖椒碎 一茶匙 步驟： 1. 鹹魚粒用少許油炸香，撈出備用 2. 爆香蒜蓉及紅尖椒碎，下芥蘭片略炒，鹹魚粒回鑊同炒 3. 下鹽調味，略炒即成	材料： 南瓜(切塊) 半斤 雞胸肉(切塊) 四份一斤 青毛豆(氽水) 四份一斤 步驟： 1. 雞胸塊醃好，炸熟後撈出備用 2. 南瓜塊蒸熟後鋪在碟上 3. 煮滾上湯，下雞胸塊及青毛豆同煮 4. 下鹽調味，勾芡 5. 煮熟後雞胸塊及青毛豆澆在南瓜上，下麻油調味即可
星期六/日食譜			
雪梨雪耳燉雞湯	薑蔥炒蟹	茄汁蝦仁	田園扒豆腐
材料： 雞(氽水) 一隻 雪耳(剪小朵) 一兩 雪梨 一個 瘦肉(氽水) 四兩 步驟： 1. 將所有材料放入燉盅內，加入薑片及四碗清水，加蓋 2. 放入燉鍋內，用大火隔水燉三十分鐘 3. 改以慢火再燉三小時 4. 下鹽調味即成	材料： 青蟹(切件) 一斤 步驟： 1. 爆香薑絲及蔥段，下青蟹件同炒 2. 灑酒，加入少量上湯、生抽、油、糖及胡椒粉調味 3. 炒至汁濃，下紅尖椒絲及蔥段炒勻即成	材料： 蝦(去殼挑腸) 一斤 步驟： 1. 爆香薑蒜，下蝦仁炒至半熟 2. 加入茄汁、糖、鹽、醋及少量清水調味，加蓋焗 3. 煮熟後埋芡 4. 下麻油調味並撒上蔥花即成	材料： 磨菇 二兩 草菇(切半) 三兩 乾冬菇(切片) 二兩 豆腐(切片) 一塊 筍片 適量 雲耳 適量 雪耳 適量 步驟： 1. 將豆腐片煎至兩面呈微黃色，上碟備用 2. 爆香薑及蒜，下所有菇及菌略炒，灑酒 3. 下筍片、雲耳及雪耳同炒 4. 加入適量上湯、蠔油、鹽及糖調味 5. 略炒後盛出，鋪在豆腐上即可